

裕民園精緻午餐

永豐高中
113年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸肉蛋類 (份)	熱量 (kcal)
★ 10/1	二	蕎麥飯	香酥雞米花 雞丁/炸	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 豆皮/滷	咖哩洋芋 紅蘿蔔, 洋芋/煮	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 .7	2 .4	2 .0	3 .0	8 34
★ 10/2	三	什錦烏龍麵	蔥燒大排 里肌排, 蔥/燒	三杯杏菇炒干 九層塔, 杏鮑菇, 豆干/炒	和風燒蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	蔬菜湯 金針菇, 豬肉, 高麗菜	6 .5	2 .6	2 .0	2 .8	8 26
★ 10/3	四	白米飯	獵人燉魚 魚丁, 馬鈴薯, 番茄/燉	四海煎鍋貼 鍋貼/煎	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 .8	2 .3	2 .0	2 .9	8 29
★ 10/4	五	小米飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔/煮	香酥布丁酥 玉米布丁酥/炸	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 敏豆/燙	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜, 雞丁	6 .6	2 .2	2 .4	3 .0	8 22
★ 10/7	一	胚芽飯	酥炸魚排 虱目魚排/炸	豆醬油腐 油豆腐, 蔥/燒	木須白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 豬肉	6 .3	2 .6	2 .0	3 .0	8 21
★ 10/8	二	白米飯	鐵路豬排 豬排/燒	番茄炒蛋 蛋, 洋蔥, 番茄/炒	海帶白干絲 海帶絲, 西芹, 白干絲/炒	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, 肉絲	6 .5	2 .8	2 .0	2 .8	8 41
★ 10/9	三	炸醬麵	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋蔥/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蒜味花椰菜 蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁, 豬肉, 洋芋	6 .5	2 .3	2 .2	2 .9	8 13
10/10	四	國慶日放假一天~										
★ 10/11	五	紫米飯	泡菜豚肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇/煮	麥香雞堡 雞堡/炸	開陽魷瓜 魷瓜, 蝦皮/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 玉米, 蛋, 南瓜, 紅蘿蔔	6 .7	2 .2	2 .3	3 .0	8 27
★ 10/14	一	白米飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	客家小炒 豆干, 芹, 肉絲/炒	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 豆薯, 肉片	豆奶 6 .5	2 .6	2 .0	2 .9	8 31
★ 10/15	二	小米飯	蘑菇醬魚丁 魚丁, 洋蔥, 蘑菇醬/燒	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	芹香黑輪 黑輪, 芹/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 肉絲	6 .3	2 .5	2 .3	3 .0	8 21
★ 10/16	三	豬肉拌飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	洋蔥乳酪蛋 蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 起司/炒	冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋, 絞肉/煮	季節蔬菜	海結肉片湯 海結, 豆芽, 豬肉	6 .5	2 .6	2 .2	3 .0	8 40
★ 10/17	四	白米飯	可樂滷焢肉 肉丁, 筍/滷	白玉蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	有機蔬菜	酸菜豬肉湯 酸菜, 豬肉	6 .6	2 .6	2 .5	2 .9	8 50
★ 10/18	五	蕎麥飯	三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔/炒	玉米炒毛豆 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 洋芋/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇/煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6 .6	2 .4	2 .0	2 .8	8 18
★ 10/21	一	雜糧飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	西芹炒菇 白蘿蔔, 西芹, 杏鮑菇/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 .3	2 .6	2 .2	2 .8	8 17
★ 10/22	二	白米飯	咖哩洋芋雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗, 紅蘿蔔/炒	紅絲花椰菜 花椰, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	筍片湯 筍片, 肉片	6 .8	2 .4	2 .2	2 .8	8 37
★ 10/23	三	茄汁義大利麵	日式炸豬排 豬排/炸	豆沙包 豆沙包/蒸	蔬菜丸子 福州丸, 大白菜/煮	季節蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞丁, 香菇	6 .4	2 .5	1 .9	3 .0	8 18
★ 10/24	四	白米飯	酸甜魚條*3 魚條/燒	塔香鮑菇素雞 素雞, 杏鮑菇, 九層塔/燒	滷味燙 高麗, 金針菇, 肉片/煮	有機蔬菜	巧達玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 .6	2 .8	2 .0	2 .8	8 48
★ 10/25	五	麥片Q飯	正宗回鍋肉 肉片, 豆干, 高麗菜/燒	甜不辣薯條 甜不辣, 地瓜條/炸	木耳黃瓜煮 黃瓜, 木耳/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 .9	2 .1	2 .2	3 .0	8 31
★ 10/28	一	紫米飯	炸脆香香雞 雞肉/炸	泰式打拋豬 九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁/煮	香菇白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 柴魚片, 豆腐	6 .3	2 .5	1 .9	3 .0	8 11
★ 10/29	二	胚芽飯	鹽燒大肉排 豬排/燒	蒜香竹筍 蒜, 竹筍/炒	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6 .3	2 .6	2 .3	2 .8	8 20
★ 10/30	三	肉燥乾麵	油腐蠔油魚 魚丁, 油腐, 鮮菇/燒	蝦香高麗 高麗, 蝦皮/炒	蜜汁燒麵腸 芹, 麵腸/燒	季節蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔, 排骨	6 .5	2 .5	2 .0	2 .8	8 19
★ 10/31	四	白米飯	黃金燉豬 豬肉, 南瓜/燒	旋風雞塊*2 雞塊/炸	脆炒花椰 香菇, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽濃湯 海芽, 蛋	6 .7	2 .5	1 .9	3 .0	8 39

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週二四五供應有機蔬菜

*注意: 甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。